EMOTIONAL INTELLIGENCE
ITU "DIPRAKTEKIN"

TIM WESFIX

emotional intelligence/*noun*

the capacity to be aware of, control, and express one's emotions, and to handle interpersonal relationships judiciously and empathetically.

Emotional Intelligence
Itu “Dipraktekin”

©Tim Wesfix

GWI: 57.16.4.0034
Diterbitkan pertama kali oleh
Penerbit PT. Grasindo, Jln.
Palmerah Barat No. 33-37,
Jakarta 10270. Anggota IKAPI,
Jakarta, September, 2015

Cetakan I: Juli, 2016

Editor: Adinto F. Susanto
Sampul: wesfixity@gmail.com
Tata isi: wesfixity@gmail.com

ISBN: 978-602-375-533-2

Dicetak oleh Percetakan **PT. Gramedia**, Jakarta. Isi di luar tanggung jawab Percetakan.

EMOTIONAL INTELLIGENCE ITU "DIPRAKTEKIN"

Tim Wesfix

daftar

isi

how to use this book?

Jika disuruh memilih, Anda lebih suka mendengar cerita orang tentang sepiring *Massaman curry* dari Thailand (merupakan peringkat pertama masakan terlezat sedunia versi CNN), ataukah Anda memilih untuk mencicipinya langsung? Tidak perlu dijawab.

Tentang sesuatu hal yang menyenangkan dan menjanjikan, kita tentu lebih memilih untuk merasakannya langsung. Pengalaman adalah hal yang berharga dan tidak bisa ditukar dengan kepuasan yang lain.

Itulah mengapa buku ini mengambil judul yang menarik: **Emotional Intelligence itu "Dipraktekin"**. Praktik merupakan inti dari pengalaman. **Kecerdasan emosi** hanya bisa dikuasai jika kita mengambil waktu untuk mempraktikan cara-cara meraihnya. Praktik menjadi kata kunci dari buku ini.

Maka itu, buku ini berusaha untuk tidak terlalu berlama-lama membicarakan teori dan segala macam yang terdengar rumit di telinga. Bayangkan Anda ingin belajar naik sepeda, dan seseorang memberikan sekumpulan teori mulai dari apa itu sepeda, hingga dasar-dasar aerodinamika. Padahal seluruh dunia tahu bahwa: Anda tinggal menggerakkan pengayuhnya! *So,* persiapkan diri Anda untuk "menggerakkan" tangan dan ide Anda.

Buku ini semacam *workbook*. Anda membacanya untuk mencicipi petunjuk-petunjuk praktis di dalamnya. Nanti, Anda akan menemukan tips dan kiat yang sangat menyenangkan untuk dilakukan. Beberapa petunjuk dalam buku ini telah dipilih dari sekian banyak sumber yang tepercaya.

BAGAIMANA BUKU INI DAPAT MEMBANTU ANDA?

- Buku ini **dapat Anda baca mulai dari halaman mana pun**. Isi dari buku ini dapat diakses entah mulai dari tengah, dari belakang, atau dari depan.
- Pembahasan dalam buku ini diupayakan sedemikian rupa sehingga **setiap poin tidak pernah dibahas melebihi 2 halaman.** Ini memungkinkan Anda mendapatkan esensi yang memadai secara ringkas.
- **Terdapat kutipan-kutipan** di beberapa halaman yang akan memudahkan Anda untuk mengingat suatu pokok pembahasan.
- Di bagian belakang, terdapat pula ***checklist*** yang semakin memudahkan Anda untuk menilai sejauh mana kecerdasan emosi Anda "praktekin".

mengapa harus cerdas emosi?

Satu-satunya alasan mengapa Anda perlu mengolah kecerdasan emosi adalah karena Anda tidak tercipta sendirian. Sepintar-pintarnya Anda, atau setampan/ secantik apa pun Anda, Anda tidak bisa meraih kesuksesan sendirian.

Anda mungkin kerap berpikir bahwa hidup ini akan terasa sangat mudah, jika segalanya berjalan dalam satu dimensi, di mana segalanya tergantung pada Anda sendiri. Anda ingin kaya, Anda tinggal "menjual" kemampuan Anda, dan *abrakadabra*! Semua orang menerima, dan Anda sukses.

Sayangnya, kesuksesan tidak datang demikian. Anda harus mampu menghadapi dan bekerja sama dengan orang lain. Orang lain di sekitar Anda bukanlah benda mati. Mereka punya perasaan, mereka bisa sedih, tertawa, bisa tergerak, namun juga bisa *ngambek*.

Dibutuhkan kecerdasan untuk menguasai diri, dan "melayani" orang lain, sehingga emosi-emosi itu tidak berbuah negatif dan bertumpuk-tumpuk, hingga menghambat.

Jika tidak cerdas secara emosi, ia akan menyia-nyiakan faktor sukses yang telah ia miliki.

Faktor sukses Anda bisa berupa nilai akademis yang mengagumkan, bakat bermusik yang menonjol, atau ketrampilan masak yang di atas rata. Itu semua menjamin kesuksesan profesionalitas Anda. Anda bisa menempatkan fungsi diri Anda dalam masyarakat atau industri berkat itu semua.

Namun, kecerdasan emosi sangat berhubungan dengan kualitas kehidupan Anda. Sukses yang dipetik berkat kecerdasan emosi adalah sukses lahir batin, sebab orang yang cerdas emosi, bisa hidup dalam ketenangan batin, empati, dan kedamaian.

Selain itu, dengan menjadi pribadi yang cerdas secara emosi, Anda bisa "merangkul" banyak orang, dan dengan demikian, bisa "menggerakkan" mereka untuk mencapai tujuan-tujuan bersama. Dengan kecerdasan emosi, Anda membangun sebuah rasa percaya. Dan, hanya dalam rasa percaya, sebuah team - dari kecil hingga besar - akan lebih mudah mengerjakan tantangan-tantangan.

Wujud-wujud dari kecerdasan emosi antara lain: kemampuan menangani situasi sulit, kemampuan mengekspresikan bahasa hati, kemampuan untuk memengaruhi orang lain, kemampuan untuk mendapat respek, kemampuan mengenali emosi orang lain, atau kemampuan memotivasi orang lain.

Kemampuan-kemampuan di atas dipetik tidak sekadar melalui teori, tapi melalui hidup sosial yang tulus. Ada orang yang terlahir cerdas secara emosi. Namun, bukan berarti kecerdasan ini tidak bisa dilatih.

Buku *Emotional Intelligence Itu "Dipraktekin"* mengulas tentang berbagai cara yang bisa menginspirasi Anda untuk lebih tanggap, sehingga mau melatih diri menjadi lebih cerdas secara emosional.

Mengenali Kecerdasan Emosi

Membaca Situasi

Charles Darwin, di sela penelitiannya tentang evolusi dan cara bertahan makhluk hidup, mencatat hal yang yang menarik tentang kecerdasan emosi. Menurutnya, kecerdasan emosi adalah sebuah ketrampilan manusia yang diwariskan dalam proses evolusi; tujuannya adalah *survival*.

Kecerdasan emosi itu disimpan dalam sistem limbik kita, yaitu di *hippocampus*. Menurut Darwin, awalnya manusia purba (pemburu) perlu membaca emosi hewan - terutama ketika mereka terdesak, untuk menarik keputusan, apakah akan menyerang atau melarikan diri (*flight or fight*).

Kecerdasan dalam membaca emosi, menentukan akurasi keputusan yang diambil, dan menjamin keselamatannya.

Semakin primitif, semakin tumpul kecerdasan tersebut. Sebaliknya, semakin modern seseorang, bagian *hippocampus* - terutama pada *neocortex* - akan mengaplikasikan kecerdasan tersebut dalam kasus-kasus yang lain, misalnya dalam hubungan interpersonal.

Dari penjelasan itu, sangat jelas pentingnya kecerdasan emosi, sebab kekuatan ini sangat berguna untuk mengambil keputusan yang krusial.

Dalam kasus-kasus kontemporer, yang juga sering Anda hadapi, cobalah hitung berapa kali Anda berhadapan dengan masalah yang justru semakin pelik, hanya karena Anda tidak mampu membaca situasi dengan jernih. Awalnya mungkin sederhana: barangkali di suatu pagi, istri Anda tampak cemberut. Lalu, Anda justru memarahinya, dan akibatnya, kalian bertengkar hebat, sampai memengaruhi pekerjaan masing-masing di kantor. Karena masing-masing sibuk dengan emosi yang masih "naik turun", pekerjaan jadi tidak maksimal, dan bos Anda pun menegur dengan keras. Jadi, hanya karena insiden kecil di pagi hari (mungkin istri Anda cemberut karena Anda lupa menekan tombol *flush* di toilet), situasi jadi runyam.

Nah, tempatkan itu dalam skala yang lebih besar, maka dampaknya pun juga akan lebih masif. Sebaliknya, dengan kejelian terhadap situasi-situasi, mulai dari yang paling sederhana, karier dan kesuksesan Anda akan tercapai.

Dengan kata lain, kecerdasan emosi adalah sesuatu yang sederhana. Namun, benar kata orang, terkadang mempelajari hal-hal yang sederhana itu, lebih susah.
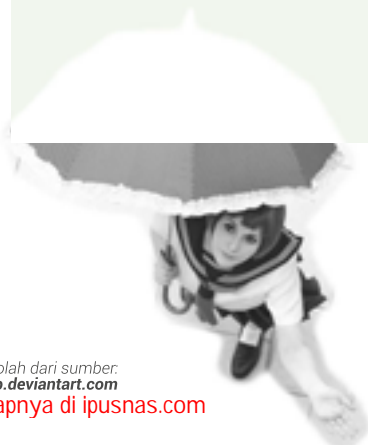
foto diolah dari sumber:
http://wackelp.deviantart.com

Pada laga final Piala Dunia 2006, Prancis sangat terpukul. Mereka harus merelakan timnya kalah dari Italia. Banyak orang menyayangkan insiden "tandukan" kepala yang dilakukan Zidane pada Materassi, yang berbuah kartu merah.

Kehebatan Gary Lineker

Dunia sepakbola tidak meragukan kehebatan Zidane. Ia mumpuni dalam sektor yang dipegangnya. Ia hebat sebagai pemain tengah, sekaligus pengatur serangan. Untuk itu, ia telah menuai aneka prestasi, mulai dari *Fifa World Player of the Year* hingga *Ballon d'Or*.

Namun ternyata ia masih memiliki celah pada sisi emosinya. Materazzi dengan liciknya - konon sengaja memancing dengan hinaan yang sangat kasar. Karena tersulut amarah, Zidane harus keluar setelah menanduk Materazzi. Akibatnya, seluruh tim harus menanggung kekalahan, dan masyarakat Prancis pun bersedih. Kesempatan menang menguap begitu saja.

Banyak pihak menyayangkan peristiwa itu. Demikian pula Zidane, yang berkata, "Saya menyesalkan peristiwa itu. Seharusnya seseorang bisa mengontrol diri, karena provokasi selalu ada."

Dalam dunia sepakbola, ada 1 tokoh yang sangat menarik, yaitu **Gary Lineker**. Gary, seorang Inggris, adalah pemain sepakbola profesional berlevel internasional, yang hingga masa pensiunnya belum pernah sekali pun mendapatkan, baik kartu

kuning maupun kartu merah. Selama 80 kali membela Timnas Inggris, dan selama 16 tahun karier profesional-nya, ia berhasil menyarang-kan 330 goal, baik di level klub maupun internasional.

Berkat prestasi tersebut, Garry Lineker memenangkan *FIFA Fair Play Award* pada 1990. Menyusul keputusan-nya gantung sepatu, ia diser-takan dalam *English Football Hall of Fame.*

Rahasia bermain ala Gary adalah ketenangan dan fokus yang terarah pada permainan yang cerdas, tanpa harus menuruti emosi diri. Sembi-lan puluh menit adalah waktu yang teramat pendek, namun sangat menentukan.

Di balik itu semua, ter-dapat sebuah kebenaran yang tak terelakkan, yaitu: sepatutnya kita tidak didikte oleh situasi, namun kita harus melam-pauinya. Bukan sekadar membaca, namun meng-olahnya.

Ada 2 hal yang setidaknya perlu diperhatikan untuk dapat menguasai situasi. **Per-tama**, menguasai emosi diri kita. **Kedua**, menguasai emosi orang lain di sekitar kita.

Dengan menguasai emosi, baik diri kita maupun orang lain, respons yang diberikan atas suatu situasi adalah respons yang telah tersa-ring, melalui pemikiran yang jernih. Hanya dalam kejernih-an pemikiran, orang berpikir tentang sebab-akibat secara lebih tenang pula.

foto diolah dari sumber:
http://www.whoateallthepies.tv

Emotional Intelligence itu "Dipraktekin"

“People with well-developed emotional skills are also more likely to be content and effective in their lives, mastering the habits of mind that foster their own productivity.”

Daniel Goleman

Kecerdasan Emosi adalah Keterampilan

Orang tidak sungguh mengerti apa definisi "kecerdasan emosi" alias *emotional intelligence*. Namun, semua tahu betul seperti apa orang yang cerdas emosi itu. Ada seperangkat ciri, dan rangkaian tindakan yang umumnya membuat orang mengidentikkan mereka dengan kecerdasan emosi.

Hal ini membuat beberapa ahli sadar betul bahwa kecerdasan emosi pada dasarnya termasuk dalam ketrampilan. Seperangkat tindakan dan kebiasaan bertindak itu dapat dilatih, baik dengan meresapi nilai-nilai dibalik tindakan itu, maupun dengan mempraktikkan langsung.

Bahkan, mengingat lingkupnya ada pada tataran emosi (yang dapat dirasakan/dibutuhkan semua orang), sesungguhnya kecerdasan emosi merupakan sebuah ketrampilan yang mudah. Anda hanya perlu menyadari bahwa Anda perlu memperlakukan orang lain, seperti halnya Anda ingin diperlakukan dengan baik.

Maka itu, hal pertama yang perlu Anda ingat, konsep kecerdasan emosional adalah: memiliki kesadaran diri yang memampukan Anda untuk mengenali perasaan-perasaan dan mengatur emosi diri Anda; dan dengannya, Anda memiliki motivasi yang besar untuk tetap fokus pada tujuan hidup Anda, ketimbang mengejar pemenuhan yang instan.

Yang dimaksud dengan pemenuhan yang instan (*instant fulfillment*) adalah pelunasan segala jenis hasrat emosi, atau kebutuhan lain saat itu juga, hingga tidak memedulikan faktor lain. Kedatangannya bisa kapan saja, maka pemenuhannya pun menjadi tidak teratur.

Misalnya, ketika Anda lapar, Anda harus makan saat itu juga. Ketika Anda marah, jengkel, atau iri, Anda harus melampiaskannya. Anda terombang-ambing, mengikuti gerak emosi Anda, sampai tidak terfokus pada tujuan besar hidup Anda.

Demi mengikuti pelampiasan tersebut, Anda bisa jadi mengorbankan banyak hal, seperti: kolega, istri, masa depan, dan segalanya. Hanya karena emosi yang tak teratur.

Apa saja yang termasuk dalam ketrampilan EQ ini? Daniel Goleman menyebutkan 5 area, yaitu: **(1) mengenali emosi Anda, (2) mengatur emosi Anda, (3) memotivasi diri, (4) mengenali dan memahami emosi orang lain, dan (5) merawat hubungan (*relationship*).**

foto diolah dari sumber:
http://writewriteitdown.blogspot.com

“Emotional health is more important than a fit body. Unknowingly most of us focus on the latter hence the lack of inner-happiness, peace, love and fulfillment.”

Maddy Malhotra

Apakah dengan demikian, emosi itu sekadar pengganggu? Apakah kita selalu harus mengesampingkannya, supaya tidak terpolusi? Tentu tidak. Yang menjadi pengganggu adalah kalau kita tidak bisa mengatur reaksi kita terhadap emosi yang datang.

Prioritas Diri dan Kebahagiaan

Emosi, perasaan, atau *mood* datang tanpa bisa kita tangkal. Mereka adalah sinyal yang membuat kita bisa belajar, dan bertumbuh menjadi manusia yang dewasa. Baik kegembiraan maupun kesedihan memampukan kita untuk tahu nilai-nilai yang perlu kita kejar.

Tanpa mencicipi sedihnya kehilangan mainan semasa kecil, Anda tidak memahami betapa berharganya mainan tersebut. Dan, itu memupuk kesadaran dan kedewasaan Anda untuk bisa merawat mainan atau barang apa pun yang berharga, dan mendorong Anda untuk menginventaris hal-hal apa saja yang berharga.

Namun demikian, ketika Anda terfokus pada emosi Anda, tersulut oleh kepedihan, atau euforia, Anda tidak sempat mencerna nilai-nilai apa yang hendak Anda tuju.

Maka itu, sekarang adalah saat yang tepat untuk mengevaluasi: sejauh mana Anda mengenali atau memahami diri Anda sendiri. Kualitas pemahaman Anda ditentukan oleh

apa yang Anda ketahui tentang tujuan hidup Anda, dan hal-hal apa saja yang menjadi prioritas dalam hidup Anda.

Jika Anda cukup paham tentang hal ini, tentu Anda tidak akan menemui masalah yang berarti ketika dihadapkan dengan emosi-emosi yang datang atau bahkan, melanda hidup Anda sekarang. Anda tidak akan bingung jika harus menimbang: mau memilih marah-marah dan mencaci anak buah, atau menenangkan diri dan mengurai setiap kemungkinan solusi yang ada; mau balas menyerempet pengendara yang ugal-ugalan, atau bersikap tenang dan berupaya melapor ke pihak yang berwenang; dan lain sebagainya.

Tujuan hidup adalah tujuan Anda diciptakan. Pikirkanlah, hendak jadi apakah Anda, dalam satu kali putaran hidup ini. Anda hendak menjadi orang yang baik, yang sukses, yang berguna, yang dikenang, dan semacamnya. Sementara prioritas, bisa berupa tujuan-tujuan kecil di beberapa bidang (karier, pendidikan, keluarga, dll.), dalam rentang waktu tertentu (bulan ini, tahun ini, 3 tahun ini, 5 tahun ini).

Emosi yang baik ditentukan oleh kualitas tujuan hidup Anda. Bagaimana cara menentukan tujuan hidup yang baik? Tujuan hidup yang baik adalah yang makin mendekati ke hal-hal yang bersifat: altruistis (mendatangkan kebaikan bagi banyak orang) dan transendental (memperoleh kedamaian dan ketenangan abadi).

foto diolah dari sumber: ***http://jeslieandbuoy.wordpress.com***

Google Inc. tidak sembarangan merekrut orang. Perusahaan besar ini memiliki pertimbangan khusus, salah satunya mereka ingin mempekerjakan orang-orang yang cerdas secara emosional. Bahkan perusahaan ini membuka kelas khusus bagi karyawannya agar cerdas emosinya.

Untuk Dunia yang Lebih Baik

Pertimbangan yang dipakai sangat sederhana namun sangat baik. Mereka berpikir, orang yang memiliki kecerdasan emosi, bukan saja akan lebih siap (dan lebih jernih) dalam mewujudkan kemajuan perusahaan, namun juga: **mereka akan saling membantu, mewujudkan iklim kerja yang sehat.**

Taruhlah paradigma ini dalam ruang lingkup yang lebih luas, yaitu dunia, maka, jika masing-masing dari kita cerdas secara emosi, dunia tentu akan menjadi lebih nyaman.

Mengapa demikian? Orang yang berbuat baik, adalah mereka yang tidak menjadi ancaman bagi orang lain. Ketika semua orang merasa nyaman, mereka akan lebih nyaman pula untuk hidup, dan berinteraksi. Mereka akan merespons dengan

baik. Dan demikianlah, dunia akan menjadi sebuah ekosistem yang positif, tempat orang merasa aman untuk saling membantu dan mendewasakan. Sekali lagi, semuanya bermula dari tiap pribadi.

Maka itu, dengan Anda mempelajari ketrampilan *Emotional Intelligence* ini, pikirkanlah dampak *multiplying efects* yang akan Anda sebarkan. Anda akan turut serta menciptakan dunia yang lebih nyaman. Dimulai dari keluarga Anda, lingkungan kerja, lingkungan rumah, hingga lingkungan-lingkungan yang lebih luas.

Konfusius (500 SM), seorang cerdik cendekia dari Tiongkok kuno, banyak menghasilkan pemikiran, dan kebanyakan adalah tentang etika, atau cara bermasyarakat. Ketika diminta menyederhanakan menjadi 1 prinsip saja, dia mencetuskan prinsip emas ini: ***jangan pernah terapkan pada orang lain, sesuatu yang tak kau kehendaki terjadi pada dirimu sendiri.***

Ternyata prinsip ini pun ditemukan di hampir semua pemikiran tua di seluruh kebudayaan besar. Di Yunani misalnya, Thales (abad 17 SM) juga pernah mengatakannya. Dalam kitab *Mahabharata* pun tersurat wejangan yang sama. Dan, yang paling tua adalah catatan yang ada pada dongeng *Eloquent Peasant* di Mesir Kuno (sekitar abad 20-17 SM), dengan makna yang nyaris sama.

Prinsip emas ini merupakan sebuah prinsip resiprokalitas. Prinsip saling berbalas (kebaikan). Dan, Anda perlu sadar, bahwa Anda mempelajari kecerdasan emosi bukan sekadar untuk diri Anda sendiri, tapi lihatlah, akan ada efek di lingkungan Anda.